

食中毒を防ぐ3つのきまり

- 食べ物について細菌・ウイルスなどをいっしょに食べてしまうと、食中毒がおこることがあります。
- 食中毒にかかると、おなかがいたくなる、ゲリをする、はく、ねつがでるなどの症状がおこります。

おうちでも
しっかり
食中毒予防

食中毒菌やウイルスを

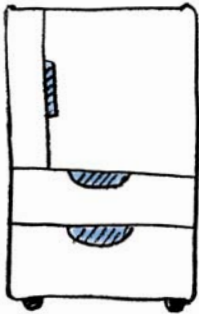
つけない!

- しっかり手をあらいましょう
- 肉や魚をさわった時にもよく手をあらいましょう



ふやさない!

- レゾウコはつめすぎないで
- 保存するときはレゾウコ、レイトウコにすぐ入れましょう
- 生ものや料理は早く食べましょう



やっつける!



- 料理をする時は、しっかりと火をとおしましょう

お肉を「生」で食べないで!

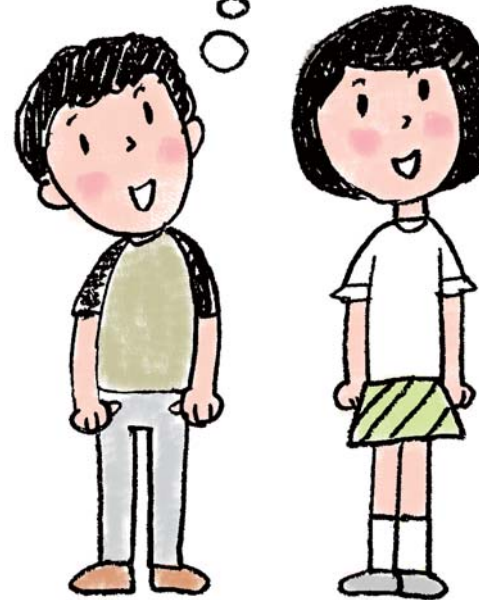


バーベキューの
ときには気をつけよう

- 動物の生のお肉には、食中毒をひきおこす細菌やウイルスなどがついていることがあります。
- 赤いところがなくなるまでしっかり焼いて食べましょう。



ステキな大人計画



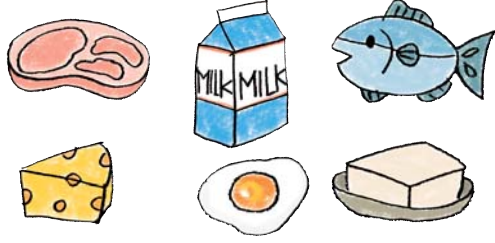
10年後の「わたし」
「ぼく」のために

①あか・きいろ・みどり!何でも食べる

◆3色そろった食事は栄養たっぷり

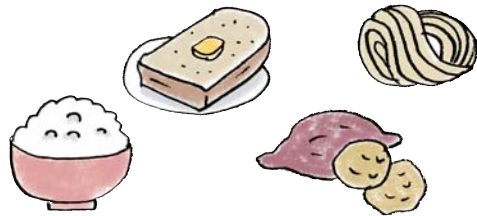
あか / 「からだをつくる」

にく・さかな・ぎゅうにゅう
肉・魚・牛乳・チーズ・卵・大豆製品 など



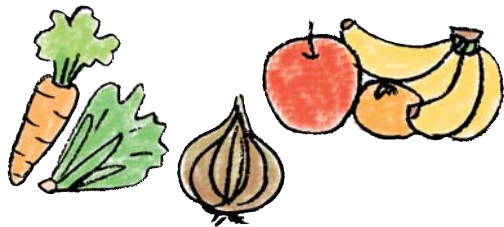
きいろ / 「エネルギーになる」

ごはん・パン・めん・イモ類 など



みどり / 「からだの調子を整える」

やさい・くだもの・きのこ など



- 1口30回を目標に

よくかんで食べよう。
栄養をよく吸収でき、
食べすぎの防止になるよ。



②早寝・早起き しっかり朝ごはん

◆朝ごはんのパワー

- からだがしゃっきり。元気に動く
- 頭がすっきり。授業がよくわかる

「しっかり朝ごはん」への3STEP

STEP1

なに
何かを
くち
口にする



ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



スープ

STEP2

すこ
もう少し
た
食べる



バナナ+ヨーグルト



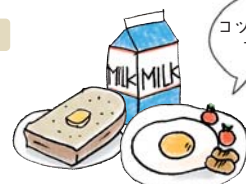
パン+牛乳



ごはん+なっとう

STEP3

あか
きいろ
みどりを
そろえて
た
食べる



ぎゅうにゅう めだま
パン+牛乳+目玉焼き+
ウィンナー+ミニトマト



ごはん+おみそ汁+なっとう

コツはがんばり
すぎない

あか・きいろ・みどりをそろえると栄養バランスがとれます。

③こんにちは! うんちは、からだからのお便り



- からだによい食事をしている「よいうんち」ができるよ。
- どんなうんちが出たかな? うんちをチェックしてみよう。



うんちチェック表

かたさ	かたい・みじかい	バナナ	ドロドロ
色			
おつど色			
黒っぽい色			

- めざせ「」うんち
- 朝ごはんを毎日しっかり食べよう
- 甘いおやつ、スナック菓子の食べすぎに気をつけよう
- やさいをたくさん食べよう